

シラバス					
科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーニング実践と指導基礎		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導基礎		
開講			単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	コミュニケーショントレーニング		出版社	株式会社ルネサンス	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	スポーツトレーナーとして必要とされるコミュニケーションスキルの習得、スポーツクラブの仕組みやマシンメンテナンスの重要性を理解する。				
到達目標	スポーツトレーナーとして必要とされるコミュニケーションが実践できる。 マシンメンテナンスの重要性を理解することができる。				
評価基準	体験参加後のレポート(20%) 授業態度(50%) テスト(30%)				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	小林 祐介		実務経験		
実務内容	札幌スポーツ＆メディカル専門学校卒業後、スポーツクラブルネサンスにて老若男女問わず運動指導の実施。さらにフィットネスチーフとしても施設管理・運営マネジメントを実施。				
習熟状況等により授業の展開が変わることがあります					
各回の展開					
回数	単元		内容		
1	スポーツクラブ体験		スポーツクラブのサービスを体験する		
2	スポーツクラブ体験		スポーツクラブのサービスを体験する		
3	スポーツクラブ体験		ふりかえり(体験を日常の学びに接続する)		
4	コミュニケーショントレーニング		オリエンテーション		
5	コミュニケーショントレーニング		ワーク①第一印象		
6	コミュニケーショントレーニング		講義「ジョハリの窓」		
7	コミュニケーショントレーニング		ワーク②コミュニケーションプロセス		

8	コミュニケーショントレーニング	講義「コミュニケーションプロセス」
9	コミュニケーショントレーニング	ワーク③合意形成
10	コミュニケーショントレーニング	講義「合意形成」
11	コミュニケーショントレーニング	ふりかえり
12	マシンの構造理解とメンテナンス	オリエンテーション ワーク① スポーツトレーナーの商品／評価
13	マシンの構造理解とメンテナンス	講義「スポーツトレーナーの商品／評価」 ワーク② 高単価商品を購入する消費者目線 講義「安全配慮義務と職務保障（job security）」
14	マシンの構造理解とメンテナンス	ワーク③ トレーニング環境の評価 講義「マシンの使用方法・構造理解・メンテナンス方法」
15	マシンの構造理解とメンテナンス	ワーク④ マシン研究 ワーク⑤ ロールプレイング

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	パーソナルトレーニング101／NESTA PFT		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーニングの基本や様々な種目を実践形式で学び、自らトレーニングすることの楽しさと重要性を感じる		
到達目標	・ダンベル種目、バーベル種目のやり方を本質的に学び、実践できる ・トレーニングの指導方法を学び、簡単なセッションを行うことができる		
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%		
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	NESTA PFT		
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅱ～Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	菊池 諒 他	実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	あなたには、何が必要でしょうか？	パーソナルトレーナーの役割やあるべき姿、必要なスキルについて学ぶ マシンに触れながら主要な筋肉について学ぶ
2	筋力トレーニングの重要性と可能性 ダンベル種目の習得（上半身①）	筋力トレーニングの利点、ダンベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ 上半身種目（ベンチプレス、ショルダープレスなど）10種目の実践と補助の仕方
3	ダンベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（サイドレイズ、ハンマーカールなど）10種目の実践
4	ダンベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（ゴブレットスクワット、フロントランジなど）10種目の実践
5	ダンベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（デッドリフト、オーバーヘッドスクワットなど）10種目の実践

6	ダンベル種目の習得（体幹部）	体幹種目（ロシアンツイスト、Vシットなど）10種目の実践
7	おさらいと指導方法	今まで行ったダンベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う。効果的な指導方法について学ぶ 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う
8	バーベル種目のテクニックと ビック3の習得	バーベル種目に必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ・ラックの安全なセットアップの実践 ビック3の実践
9	バーベル種目の習得（上半身①）	上半身種目（ベンチプレス、ベントオーバーロウなど）10種目の実践
10	バーベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（フロントレイズ、アームカールなど）10種目の実践
11	バーベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（スクワット、フロントランジなど）10種目の実践
12	バーベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（ヒップスラスト、デッドリフトなど）10種目の実践
13	バーベル種目の習得（体幹、クリーン）	体幹種目および全身種目（クリーン、スナッチなど）の実践
14	おさらいと指導	今まで行ったバーベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う
15	ミニセッションをしよう	ダンベル・バーベル種目から3～4種目を組み合わせ、お互いにミニセッションを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅱ		
				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	機能解剖学基礎/NESTA PFT/パーソナルトレーニング101/ ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	・現場で活躍するトレーナーになるためには人体の仕組みを学ぶことが必要であることを理解させる ・トレーニングと紐づけながら、基本的な体の仕組みを理解する		
到達目標	・基本的な機能解剖学を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける ・体の構造やメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している		
評価基準	テスト：60％ 授業態度：40％		
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	NESTA PFT		
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ・Ⅲ・Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	菊池 諒 他	実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	パーソナルトレーナーとは 運動前後のストレッチ	ポケ模型の使い方、授業の進め方の確認（実技との連動について説明） トレーナーとして大切なことについて学ぶ 部位ごとのストレッチについて学び、今後のウォームアップとクールダウンに取り入れられるようにする
2	概論・骨格筋の機能解剖学①	機能解剖学の基本について学ぶ
3	概論・骨格筋の機能解剖学②	運動単位、サルコメアの長さ、骨格筋の役割、骨格筋の形状、筋繊維タイプ、筋収縮の様式について学ぶ
4	上半身のトレーニング種目と機能解剖学	上半身のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ
5	下半身・体幹のトレーニング種目と 機能解剖学	下半身・体幹のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ

6	骨格・関節の機能解剖学	骨を学ぶ意図、骨の基礎知識と役割、骨の種類、全身の骨格について学ぶ 関節についての基礎知識と関節の種類、関節可動域と安定性について学ぶ
7	前半のまとめと振り返り	前半のまとめとおさらいを行う
8	体幹と脊柱の機能解剖学	体幹の筋肉と脊柱の基礎知識、脊柱の関節・筋の特徴を学ぶ 脊柱の可動域、呼吸筋、腹部の筋肉について学ぶ
9	肩甲帯と肩関節の機能解剖学	肩甲帯や肩関節の骨や関節について学ぶ 肩甲骨の動きや周囲の筋肉について学ぶ
10	骨盤帯と股関節の機能解剖学	骨盤帯と股関節の基礎知識、骨盤帯、大腿骨、股関節について学ぶ 骨盤帯と股関節の動き、周囲の筋肉について学ぶ
11	運動生理学①	運動をしておこる体の変化について学ぶ 神経系、エネルギー代謝について学ぶ
12	運動生理学②	運動をしておこる体の変化について学ぶ 呼吸器、循環器について学ぶ
13	機能解剖学・生理学の復習	機能解剖学および生理学のポイントをおさらいする
14	半期のまとめと振り返り	半期の復習及びまとめを行う
15	フィードバックと 半年間の学びのまとめ	半年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	パーソナルトレーニング101/ NESTA PFT/サスペンショントレーニング		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	・クライアントの評価とプログラミング、指導ができるようになる ・サスペンショントレーニングを実践し、プログラムに入れられるようになる		
到達目標	・60分のプログラムを組み立て、セッションすることができる ・サスペンショントレーニングの習得		
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%		
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	NESTA PFT		
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	菊池 諒 他	実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	前期の振り返り クライアントへの指導について	「トレーナー理論と実践Ⅰ」で行った内容のおさらい クライアントへの指導方法について学ぶ
2	評価	10RM テストの実施 評価方法について学ぶ（トレーニング種目）
3	ダンベルプログラムの実践	ダンベルプログラムの指導実践を行う
4	バーベルプログラムの実践	バーベルプログラムの指導実践を行う
5	プログラムの指導・実践	「トレーナー理論と実践Ⅳ：4 週目」にて作成したプログラムの指導実践

6	サスペンショントレーニング：導入	サスペンショントレーニングとは何か、やり方など基本を学ぶ トレーニングの基礎理論：主に生体力学についての復習を行う
7	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理①	それぞれのポジションの難易度と安全に行うためのガイドを学ぶ チェストプレス、ロウなど20種目の実践
8	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理②	ショルダーローテーション、トライセップスディップなど20種目の実践
9	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理③	ランジジャンプ、グッドモーニングなど20種目の実践
10	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理④	クランチ、マウンテンクライマーなど20種目の実践
11	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理⑤	トルソーローテーション、スコーピオンなど20種目の実践
12	サスペンショントレーニング：応用とまとめ	サスペンションを用いたストレッチやサーキットトレーニングについて学ぶ サスペンションのまとめを行う
13	プログラミングと実践①	ペアに分かれ、60分のセッションを想定したカウンセリングとプログラミングを行う。
14	プログラミングと実践②	ペアに分かれ、実際に60分のセッションの指導を行う。ウォーミングアップではコンプレフロスを使用する。
15	1年間のおさらいとまとめ	プログラミングのフィードバック及び1年間のまとめ 2年次に学ぶことにも触れ、モチベーションを高める



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	機能解剖学基礎／NESTA PFT／パーソナルトレーニング101 ／ポケ模型／コンプレフロス		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	・現場で安全に指導し、活用できる知識を身につける ・個人に合わせたプログラミングの作成や評価ができるようになる		
到達目標	・評価方法や生体力学などを理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける ・様々なクライアントに合わせたプログラミングの組み立てができる		
評価基準	テスト：60％ 授業態度：40％		
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	NESTA PFT		
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ～Ⅲ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	菊池 諒 他	実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	評価	ガース測定、体組成の評価方法について学ぶ 3分間ステップテスト、フィットネス評価について学ぶ
2	プログラム設計①	プログラムの考え方について学ぶ プログラムの作成方法とトレーニングピラミッドについて学ぶ
3	プログラム設計②	目的別のプログラムの作成方法について学ぶ カウンセリングについて学ぶ
4	プログラム設計③	実際に、初心者向けの30分間のプログラムを作成する
5	生体力学	物理の法則について理解し、運動する際の力の重心や関節トルク、関節パワーといった身体で起こる力学的な現象を学ぶ

6	柔軟性	柔軟性の基本と主要筋群のストレッチの実践 ウォーミングアップとクールダウンについて学ぶ
7	コンプレフロス	コンプレフロスの基本的知識と使い方を学ぶ
8	前半のおさらいとまとめ	前半のまとめとおさらいを行う
9	特別な集団①	特別な集団に対する指導の注意点やポイントを学ぶ
10	特別な集団②	体脂肪減少・ダイエットのプログラムの実践
11	肘関節と橈尺関節の機能解剖学	肘関節と橈尺関節 基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
12	膝関節の機能解剖学	膝関節の基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
13	手関節と足関節の機能解剖学	手関節と手の基礎知識、手関節と手をなす筋肉の起始停止及び動きについて学ぶ 足関節と足の基礎知識、足関節と足の動きと筋肉について学ぶ
14	半年間のおさらいとまとめ	今までの学びの復習を行う
15	フィードバックと 1年間の学びのまとめ	1年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠA		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学			出版社	南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。		
到達目標	スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格取得に求められる内容の理解ができる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者		
関連科目	スポーツ栄養学ⅠB		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	松井 初美	実務経験	○
実務内容	修士（公衆衛生）。管理栄養士として、スポーツチーム・フィットネスクラブ・病院における栄養コンサルタントを 歴任。北海道栄養士会所属。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 健康づくりの栄養戦略①	ガイダンス(概要説明) 健康日本21、食事バランスガイド、食生活指針
2	健康づくりの栄養戦略②	日本人の食事摂取基準、食生活指針、食育基本法
3	食品群	3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品、食品カテゴリーマップ、食品カテゴリー管理の実践
4	基礎栄養学①	栄養成分の由来・成り立ち、食物連鎖、五大栄養素の役割、糖質
5	基礎栄養学②	脂質について
6	基礎栄養学③	タンパク質について PFC比について

各回の展開		
回数	単元	内容
7	基礎栄養学④	ビタミンについて ミネラルについて
8	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
9	エネルギー消費量の推定	エネルギー代謝とエネルギー消費量の構成要素 メッツ値
10	エネルギーバランスと体重調整 減量	食欲の仕組み、肥満のメカニズム、絶食時のエネルギー代謝、身体組成と測定法、BMIと体脂肪率
11	エネルギーバランスと体重調整 増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
12	エネルギーバランスと体重調整 減量と増量	減量・増量計画と食事の注意点
13	水分摂取 サプリメント	水分摂取のガイドラインについて サプリメントについて
14	前期まとめ①	重要点の振り返り
15	前期まとめ②	重要点の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠB		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学ⅠB		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。		
到達目標	スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格取得に求められる内容の理解ができる。 様々な症例に対する適切な栄養アドバイスができるようになる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の 3 分の 2 以上ある者 成績評価が 2 以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者		
関連科目	スポーツ栄養学ⅠA		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	松井 初美	実務経験	○
実務内容	修士（公衆衛生）。管理栄養士として、スポーツチーム・フィットネスクラブ・病院における栄養コンサルタントを歴任。北海道栄養士会所属。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 生活習慣病、運動時の栄養・食生活	生活習慣病の種類それぞれの理解と栄養指導 サプリメントに対する考え方と過剰摂取による健康障害
2	持久力、体力づくりと栄養・食生活 貧血と栄養・食生活	持久力向上のための食事指導、筋力向上、筋肥大のための食事指導 血液循環、リンパ管、三大栄養素の循環経路、鉄欠乏性貧血の原因、症状、アセスメント、食事療法
3	女性と栄養・食生活	月経障害、利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症
4	高齢者と栄養・食生活	サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム
5	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
6	消化吸収と栄養実践①	消化吸収に関わる消化管について

各回の展開		
回数	単元	内容
7	消化吸収と栄養実践②	栄養素の消化と吸収
8	消化吸収と栄養実践③	消化管の消化吸収の連携
9	栄養の循環と実践	栄養の血液循環
10	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
11	栄養による細胞管理①細胞構造 栄養による細胞管理②脂肪細胞	細胞の構造 脂肪細胞の構造と働き
12	栄養による細胞管理③骨格筋細胞 栄養による細胞管理④肝臓細胞	骨格筋細胞の構造と働き 肝臓細胞の構造と働き
13	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
14	後期まとめ①	重要点の総復習、ケーススタディ
15	後期まとめ②	重要点の総復習、ケーススタディ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト NESTA-PFTテキスト			出版社	南江堂 大修館書店

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	健康行動に影響を与えるさまざまな要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響について、また個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する		
到達目標	運動と心の関係、行動変容の理論を理解し、対象者の目的・志向に合わせた指導、カウンセリングの方法を検討し、トレーニング指導者としての適切なかわり方について考察することができる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	吉田 聡美	実務経験	○
実務内容	スポーツメンタルトレーニング上級指導士。ジャパンパラリンピック協会医科学委員心理スタッフとして、日本代表チームおよび選手のサポートを担当。また、指導者向け講習会、プロから学生まで幅広い層への心理サポートをしている。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	ガイダンス(概要説明)
2	心理学について	運動心理学とは 学ぶ必要性 歴史
3	運動指導の心理学的基礎（1）	運動実践にかかわる3つの要因 回復への3つのレベル
4	運動指導の心理学的基礎（2）	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因 運動に関連する心理的特性と問題
5	運動指導の心理的基礎（3）	運動の採択、継続、停止の予防のための理論・モデルおよび技法 行動変容ステージモデル
6	運動指導の心理的基礎（4）	参加者を得るための留意点 指導と受講のミスマッチ

7	運動指導の心理的基礎（５）	個別指導における動機づけとカウンセリング方法
8	指導者としてのかかわり方（１）	集中力について
9	指導者としてのかかわり方（２）	アドヒアランスと欲求の関係
10	指導者としてのかかわり方（３）	クライアントの動機付けの方法 内発的・外発的動機付け
11	指導者としてのかかわり方（４）	クライアントのモチベーションに関する心理学
12	運動指導の科学（１）	心理学と生理学
13	運動指導の科学（２）	神経性無食欲症 身体醜形障害
14	カウンセリング実践①	人物像を設定したロールプレイの実践①
15	カウンセリング実践② まとめ	人物像を設定したロールプレイの実践② まとめ



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
必修選択	必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 運動指導者のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する		
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者		
関連科目	運動障害の予防と救急処置ⅠB		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	菊池 諒 他	実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 救急対応概論①	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ケガの発生状況と求められる救急対応
2	救急対応概論②	ケガの状態把握の方法
3	運動前の内科的メディカルチェック	メディカルチェックの項目
4	運動中止の判定	スポーツ参加当日のセルフチェック 運動中止が必要な運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候
5	内科的な急性障害①	突然死 虚血性心疾患の危険因子
6	内科的な急性障害②	熱中症① 熱中症分類、熱中症の原因

7	内科的な急性障害③	熱中症② 熱中症の対応
8	内科的な急性障害④	熱中症③ 熱中症の予防法
9	内科的な急性障害⑤	過換気症候群・運動誘発性喘息・運動時側腹部痛・運動誘発アナフィラキシー
10	内科的な慢性障害	貧血・オーバートレーニング症候群
11	救急処置 救急蘇生法①	一次救命処置の基礎知識、救命の連鎖、突然死の予防、一次救命処置の手順
12	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順
13	救急処置 救急蘇生法③	気道異物、子どもの一次救命処置、新型コロナウイルス感染症流行期への対応
14	救急処置 救急蘇生法④	一次救命処置の実際
15	まとめ	前期のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ⅠB		
必修選択	必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ⅠB		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 養護教諭のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。		
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者		
関連科目	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	平間 康允	実務経験	○
実務内容	修士（教育学）。高等学校教員免許（保健体育）。教育大学での講師、北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、ジュニア世代へのメンタルサポート、また、研究者として各種学会での発表をしている。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	前期の復習	前期重点項目の振り返り
2	ファーストエイド①	ファーストエイドの基礎知識、傷病者の体位と移動、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、けいれん、失神、熱中症、低体温症
3	ファーストエイド②	すり傷・切り傷、出血、捻挫・打ち身・骨折、首の安静、やけど、歯の損傷、毒物、溺水
4	救急処置 応急手当①	外傷の分類、挫傷に対する基本的な救急対応「RICE処置」
5	救急処置 応急手当②	RICE処置の物品・氷の種類、各部位・外傷に対するRICE処置
6	救急処置 応急手当③	RICE処置の実際

7	創傷処置・止血法①	創傷・出血の種類、創傷処置、湿潤療法、創傷処置の物品
8	創傷処置・止血法②	直接圧迫止血法・止血点圧迫止血法、創傷処置の流れ、洗浄、保護（湿潤療法）の流れ
9	創傷処置・止血法③	創傷処置・止血法の実際
10	傷害の症状と対応①	母指の捻挫・靱帯損傷、母指の脱臼骨折、突き指 外傷性骨折、疲労骨折、病的骨折
11	傷害の症状と対応②	捻挫の重症度、足関節の靱帯損傷、膝関節の靱帯損傷、半月板損傷
12	傷害の症状と対応③	急性腰痛、筋・筋膜性腰痛、後腸骨稜骨端炎、腰椎分離症、椎間板ヘルニア 頭を強く打ったときの対処法
13	テーピング①	テーピングの基本、テーピングの使用方法
14	テーピング②	テーピングの実際
15	まとめ	後期のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践ⅠA		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 オリジナルテキスト			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	健康教育に関わる者として、コアコンディショニングの概念および手法を用いたコンディショニング指導方法を習得する。				
到達目標	コアコンディショニングの目的、概要、および、その重要性を説明できる。 コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。 コアコンディショニングの手法を用いたパーソナルセッションを実践できる。 JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得する。				
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	嶋崎 裕美 他			実務経験	○
実務内容	健康運動指導士、日本フィットネス協会アクアエクササイズエグザミネー、日本コアコンディショニング協会アドバンストトレーナー、ひめトレ教育トレーナーとして指導者を育成している。 健康運動実践指導者実技評価委員。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	ベーシックセブン体験、到達目標と授業の流れ、JCCAセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施
3	ベーシックセブン	小テスト①、ベーシックセブンの指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブンの振り返り、アドバンストパッケージ（リアライメントフォー、リセットスリー）の体験
5	アドバンストセブンⅠ	アドバンストセブンⅠの目的、発育発達とコアコンディショニング、原理原則（リアライメントフォー）、ベーシックセブンの振り返り
6	アドバンストセブンⅠ	アドバンストパッケージ（セルフモニタリング①～仰向けセルフモニタリング②）

7	アドバンストセブンⅠ	小テスト②、ベーシックセブン～リアライメントフォーの指導実践確認
8	アドバンストセブンⅠ	振り返り、アドバンストパッケージ（ニュートラルポジション～セッションのまとめ）
9	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブン、リセットスリーの指導練習
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト③、アドバンストパッケージの指導実践確認①
11	アドバンストセブンⅡ	アドバンストパッケージ指導実践の振り返り、発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理
12	アドバンストセブンⅡ	アドバンストセッションの進め方、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）
13	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング～方針の決定と目標設定）、セッションのまとめ
14	アドバンストセブンⅡ	小テスト④、アドバンストパッケージの指導実践確認②
15	総まとめ	振り返り、ストレッチボールを使ったコンディショニングの応用（ソラコン、ペルコン）の紹介

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	各ストレッチングに関する正しい知識と技能を習得し、スタティックストレッチングをリードアップする技能を習得する。ストレッチングを通して身体に触れることで身体に対しての理解を深める。		
到達目標	スタティックセルフストレッチングのリードアップができる。スタティックパートナーストレッチングの実践ができる。機能解剖学を理解し、クライアントの状態に合わせた柔軟な思考を元に指導ができる		
評価基準	テスト80％、授業態度　20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	牧村　祐太	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、健康運動指導士として、高齢者に対する運動指導教室、児童デイサービス運動指導、パーソナルトレーナーを務めている。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション ストレッチングとは	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ストレッチングとは・各関節の動作の名称・ストレッチ体験
2	大腿四頭筋の評価と実施	代償運動とリスク管理 大腿四頭筋の評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
3	ハムストリングスの評価と実施	ハムストリングスの評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
4	長内転筋・大内転筋・薄筋・恥骨筋・大腿筋膜張筋・縫工筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
5	足底筋群・前脛骨筋・ヒラメ筋 腓腹筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
6	腸腰筋・腹直筋・腹斜筋 腰方形筋・脊柱起立筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
7	大殿筋・中殿筋・深層外旋六筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する

8	大胸筋・小胸筋・前鋸筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
9	広背筋・菱形筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
10	上腕二頭筋・上腕三頭筋 前腕伸筋群・前腕屈筋群の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
11	頸部・三角筋・菱形筋・ローテーターカ フ・僧帽筋・肩甲挙筋・胸鎖乳突筋の実 施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
12	セルフストレッチング・パートナースト レッチングのパターンの実施	フロアーベースにてセルフストレッチングパターン、パートナーストレッチングパターンを実施する
13	スタティックパートナーストレッチング 実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問
14	筆記試験・スタティックセルフストレッ チング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクラスメイト全員に向けてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング			出版社	日本ストレッチング協会

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツトレーナーにとって、ストレッチングに関する正しい知識と技能は必要不可欠なものである。 スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を学習する。		
到達目標	クライアントの状況に合わせたクリエイティブなセルフストレッチング、パートナーストレッチングを立案、実施することができる。		
評価基準	テスト80%、授業態度 20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	牧村 祐太	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、健康運動指導士として、高齢者に対する運動指導教室、児童デイサービス運動指導、パーソナルトレーナーを務めている。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	道具を用いたセルフストレッチング	フォームローラー（ボール）を用いてセルフストレッチングの応用を実施する
2	評価と軟部組織リリース	各種評価を行い、道具（ボールやポール）を使用した軟部組織リリースを実施する。実施後に再評価をする
3	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
4	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
5	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
6	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
7	PNF理論を応用したストレッチング	各部位にPNF応用ストレッチングを実施する

8	ダイナミック・バリスティックストレッチング	ダイナミックストレッチング、バリスティックストレッチングの違いを理解し、実施する
9	スポーツ外傷・障害とストレッチング	スポーツ外傷と障害を理解し、その為のストレッチングを実施する
10	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
11	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
12	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考え、発表する
13	ベッドサイドスタティックパートナーストレッチング実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問
14	筆記試験・スタティックセルフストレッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクライアントの要望に合わせてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツテーピング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツテーピング実践		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	基礎から学ぶ！スポーツテーピング令和版		出版社	ベースボールマガジン社	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ現場で頻繁に発生する外傷・障害の対処に欠かせないテーピングを用いて、各部位の外傷・障害に対するテーピングの理論と巻き方を学習する		
到達目標	各部位の外傷・障害に対して、適切なテーピングを行うことができる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	牧村 祐太 他	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、健康運動指導士として、高齢者に対する運動指導教室、児童デイサービス運動指導、パーソナルトレーナーを務めている。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 足関節のテーピング①	テーピングの目的・注意点
2	足関節のテーピング②	足関節の固定
3	足関節のテーピング③	足関節の固定
4	足関節のテーピング④	応急処置
5	膝関節のテーピング①	MCLに対するテーピング
6	膝関節のテーピング②	ACLに対するテーピング

7	大腿部のテーピング	打撲に対する圧迫テーピング
8	足底のテーピング	扁平足に対するアーチテーピング
9	アキレス腱のテーピング	アキレス腱炎に対するテーピング
10	肩のテーピング	肩鎖関節に対するテーピング
11	肘関節のテーピング	MCLに対するテーピングに対するテーピング
12	手関節・指のテーピング	背屈・掌屈制限テーピング
13	腰部のテーピング	腰痛に対する圧迫テーピング
14	まとめ 足関節	これまでのまとめ テストなど
15	まとめ 上肢・下肢	これまでのまとめ テストなど

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズを通じてエクササイズの楽しさを理解しフィットネス商品の理解度・関心を高める。		
到達目標	スポーツクラブ等で行われている実際のレッスンでの展開方法を体験し理解できている状態にする。 スタジオエクササイズの初心者～初中級レベルのエクササイズの基本動作が実践できている状態にする。		
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	小林 祐介	実務経験	○
実務内容	札幌スポーツ＆メディカル専門学校卒業後、スポーツクラブルネサンスにて老若男女問わず運動指導の実施。さらにフィットネスチーフとしても施設管理・運営マネジメントを実施。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	レッスン受講①	オリエンテーション・ 有酸素系受講（2ブロック）
2	レッスン受講①	前週の内容で再受講
3	レッスン受講①	1ブロック追加して計3ブロックで展開
4	レッスン受講①	レイヤリングをかけて完成形で受講
5	レッスン受講②	エアロピクスレッスン受講（2ブロック） 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
6	レッスン受講②	1ブロック追加して計3ブロックで展開
7	レッスン受講②	レイヤリングをかけて完成形で受講

各回の展開		
回数	単元	内容
8	動作テスト	エアロビクスと有酸素系レッスンをそれぞれレッスンを受講し動作スキルを確認する。
9	レッスン受講③	有酸素系レッスン受講（2ブロック）※初中級レベル 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
10	レッスン受講③	1ブロック追加して計3ブロックで展開
11	レッスン受講③	レイヤリングをかけて完成形で受講
12	レッスン受講④	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※初中級レベル 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
13	レッスン受講④	1ブロック追加して計3ブロックで展開
14	レッスン受講④	レイヤリングをかけて完成形で受講
15	動作テスト	エアロビクスと有酸素系レッスンをそれぞれレッスンを受講し動作スキルを確認する。

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズを通じてエクササイズの楽しさを理解しフィットネス商品の理解度・関心を高める。 指導の練習をする事で動作のポイントやプレゼンテーションスキル向上を目指す。		
到達目標	スタジオエクササイズの中級レベル相当のエクササイズの基本動作が実践できている状態にする。 レッスンのウォーミングアップ・クールダウンを作成できる状態にする。		
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	小林 祐介	実務経験	○
実務内容	札幌スポーツ＆メディカル専門学校卒業後、スポーツクラブルネサンスにて老若男女問わず運動指導の実施。さらいにフィットネスチーフとしても施設管理・運営マネジメントを実施。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	レッスン受講①	オリエンテーション・ 有酸素系受講（2ブロック）※初級～中級
2	レッスン受講①	レッスン受講・ウォーミングアップの要素についての理解
3	レッスン受講①	1ブロック追加して計3ブロックで展開・ウォーミングアップの構成の理解
4	レッスン受講①	レイヤリングをかけて完成形で受講・ウォーミングアップ作成演習
5	レッスン受講②	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※初級～初中級・ウォーミングアップの動作確認
6	レッスン受講②	1ブロック追加して計3ブロックで展開・ウォーミングアップの構成作成
7	レッスン受講②	レイヤリングをかけて完成形で受講・ウォーミングアップ作成演習

各回の展開		
回数	単元	内容
8	動作テスト	エアロビクス・有酸素どちらかのウォーミングアップをテスト形式で発表
9	レッスン受講③	有酸素系レッスン受講（2ブロック）※中級～中上級 ポストクールダウンの説明
10	レッスン受講③	1ブロック追加して計3ブロックで展開・ポストクールダウンの構成の理解
11	レッスン受講③	レイヤリングをかけて完成形で受講・ポストクールダウンの作成
12	レッスン受講④	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※中級～中上級 クールダウンの説明
13	レッスン受講④	1ブロック追加して計3ブロックで展開・クールダウンの構成の理解
14	レッスン受講④	レイヤリングをかけて完成形で受講・クールダウンの作成
15	動作テスト	ポストクールダウンからクールダウンまでの確認テスト実施



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ビジネスマナー		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナー		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	なし			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人になるうえで、就職活動や卒後のキャリアに向けて相応しい立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることができるようにする。また就職活動に向けた対策内容も学んでいく。				
到達目標	相手に好印象を与えることができる立ち振る舞い（笑顔・挨拶・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に応じた振る舞いができ、就職活動に生かすことができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	宮本悠平			実務経験	○
実務内容	日本教育クリエイトでキャリアアドバイザーとして4年、学校法人三幸学園で教職員として5年勤務をした実務経験を基に事前事後指導や、就職活動における心構えについて授業を展開する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります。

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	業界の動向理解と合わせて、授業目的・今後の流れの説明
2	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
3	身だしなみ	身だしなみ（就職活動にふさわしい身だしなみとは？）
4	あいさつと敬語	あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い ビジネス会話の基本、ビジネスでの言葉遣い、敬語の使い方
5	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ、電話対応の基本・電話の受け方・メールのマナーについて
6	ビジネス文書の基本	ビジネス文書の基本ルール ・社内文書・社外文書 ・季節のあいさつと敬称
7	自己PR①	自己PRの書き方を考える

8	自己PR②	自己PRを完成させる
9	企業分析	企業分析を行う 希望する職種の企業に向け志望動機を作成する
10	履歴書の書き方①	履歴書の作成をする
11	履歴書の書き方②	履歴書の完成をする
12	面接練習	対面・WEB面接の基本を理解し、実践練習を行う
13	面接練習②	実践練習
14	就職活動スケジュール作成①	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
15	まとめ	前期の総まとめと、2年次に向けて

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	エクササイズバリエーション		
必修選択	選択	(学則表記)	エクササイズバリエーション		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	パーソナルトレーニング101／ボディウェイトトレーニング／コンプレフロス		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	器具を使用したウェイトトレーニングだけでなく、自重や様々なツールを用いた種目を学ぶことで トレーナーとしての引き出しを増やす		
到達目標	・ ボディウェイトトレーニングの種目の実践と指導ができるようになる ・ エクササイズボールを用いた種目の実践と指導ができるようになる		
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%		
認定条件	・ 出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・ 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ～Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	小本 竜也	実務経験	○
実務内容	理学療法士、スポーツトレーナーとして、ジュニア世代からシニア世代まで幅広い年齢層を対象に理学療法および運動指導を行っている。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	ボディウェイトの基本知識	ボディウェイトトレーニングの効果やメリット、必要なスキルについて学ぶ ボディウェイトトレーニングの原則や基本動作について学ぶ
2	ボディウェイトエクササイズの実践①	プッシュアップ、プルアップなど16種目の実践
3	ボディウェイトエクササイズの実践②	ブルガリアンスクワット、ジャンピングスクワットなど16種目の実践
4	ボディウェイトエクササイズの実践③	ヒップリフト、ハイニーなど16種目の実践
5	ボディウェイトエクササイズの実践④	ブランクローテーション、レッグレイズなど16種目の実践

6	ボディウエイトエクササイズの実践⑤	マウンテンクライマー、ロシアンツイストなど16種目の実践
7	ボディウエイトエクササイズの実践⑥	ベアクローल、バービーなど16種目の実践
8	エクササイズのプログラム実践	ボディウエイトプログラムの実践と指導 ウォームアップとしてコンプレフロスの実践
9	エクササイズボールの基本と エクササイズの実践①	エクササイズボールの取り扱いと注意点について学ぶ 効果やメリット、有酸素運動について学ぶ・チェストプレス・プッシュアップなどの実践
10	エクササイズボールの実践②	プランクローテーション、レッグレイズなど10種目の実践
11	エクササイズボールの実践③	リバースクランチ、ロシアンツイストなど10種目の実践
12	エクササイズボールの実践④	ヒップレイズ、ハムストリングスカールなど10種目の実践
13	エクササイズボールの実践⑤	ヒップエクステンション、マウンテンクライマーなど10種目の実践
14	エクササイズプログラムの実践	・エクササイズボールプログラムの実践と指導 ・ウォームアップとしてコンプレフロスの実践
15	まとめ	半年間の総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナーゼミ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナーゼミ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	なし			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツトレーナー科において各コースにて学べる内容を体験型授業を通して理解し、キャリアイメージおよびコース選択へと繋げる。受験可能な資格について、必要性および内容を理解し事前にポイントを学ぶことによって、受験選択への一助とする。		
到達目標	各コース内容が理解できている。 受験可能な資格の種類と内容が理解できている。		
評価基準	レポート60％／授業意欲・態度40％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	大治 拓也	実務経験	○
実務内容	札幌スポーツ＆メディカル専門学校卒業後、整骨院で勤務と共に、こどもを対象としたスポーツクラブの運営などを経験している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンス	授業目的の説明（コースの種類、受験できる資格についての理解）
2	コース体験授業 パーソナルトレーナーコース	パーソナルトレーナーコースの説明 パーソナルトレーナー実践の授業体験
3	コース体験授業 メディカルトレーナーコース	メディカルトレーナーコースの説明 メディカルトレーナーコースの授業体験
4	コース体験授業 栄養トレーナーコース	栄養トレーナーコースの説明 栄養トレーナーコースの授業体験
5	コース体験授業 ボディメイクトレーナーコース	ボディメイクトレーナーコースの説明 ボディメイクトレーナーコースの授業体験

各回の展開		
回数	単元	内容
6	コース体験授業 野球トレーナーコース	野球トレーナーコースの説明 野球トレーナーコースの授業体験
7	コース体験授業 サッカートレーナーコース	サッカートレーナーコースの説明 サッカートレーナーコースの授業体験
8	コース体験授業 フィジカルトレーナーコース	フィジカルトレーナーコースの説明 フィジカルトレーナーコースの授業体験
9	資格ガイダンス 履修ガイダンス	スポーツトレーナー科で取得できる資格の説明 無資格トレーナーによる事故の多発とトレーナーとしての責任 取得するために必要な授業履修の説明
10	資格体験授業 トレーニング特論	JATI認定トレーニング指導者の資格説明 一般科目の授業体験
11	資格体験授業 トレーニング特論	JATI認定トレーニング指導者の資格説明 専門科目の授業体験
12	資格体験授業 運動指導実践	健康運動実践指導者の資格説明 運動指導実践の授業体験
13	資格体験授業 運動指導特論	健康運動実践指導者の資格説明 運動指導特論の授業体験
14	資格体験授業 コンディショニング実践ⅡA	R-body認定コンディショニングコーチの説明 コンディショニング実践の授業体験
15	まとめ	コース選択、授業選択の流れの確認

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣Ⅰテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）			出版社	FCEエデュケーション

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分をも身につける。				
到達目標	・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 ・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体现することができる。				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	敦澤 隼人			実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	専門学校へようこそ！	夢のスケッチブックアプリの使い方を学ぶ SANKOワークコンピテンスの理解を深める
2	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ
3	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ
4	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ
5	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ
6	言霊～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ
7	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ
8	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ

9	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
10	人生のビジョン	入学時に考えた「卒業後の姿」をより具体的に考え、イメージする
11	大切なこととは？	なりたい自分になるために優先すべき「大切なこと」には、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ 自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ
13	時間管理のマトリクス	第2領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ
14	私的成功の振り返り	前期授業内容（私的成功）の振り返りを行う
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ



シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅡ		
開講			単位数	時間数	
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣Jテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）		出版社	FCEエデュケーション	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分身を身につける。				
到達目標	・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 ・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	敦澤 隼人		実務経験		
実務内容					
習熟状況等により授業の展開が変わることがあります					
各回の展開					
回数	単元	内容			
1	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ			
2	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ			
3	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ			
4	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを学ぶ			
5	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ			
6	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える			
7	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ			
8	人生ビジョンを見直そう	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する			

9	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高める
10	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする
11	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える
12	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的成功が公的成功に先立つことを理解する
13	未来デザインプログラムの振り返り	7つの習慣など、未来デザインプログラムで学んだことを復習（知識確認）する
14	2年生に向けて①	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える
15	2年生に向けて②	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	Essencial Life		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	自己成長と社会適応力を高め、充実した大人として生きる準備をする		
到達目標	・ 人生をコントロールする方法を学び、自分にとっての「成功」とキャリアについて考える。 ・ 目標を持って仲間と学ぶことの重要性を理解する。 ・ 健全な人間関係構築のための考え方やお金との付き合い方について理解する。		
評価基準	授業態度：20％　／　提出物：40％　／　発表：20％　／レポート：20％		
認定条件	・ 出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・ 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	キャリア教育Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	岩田　諭	実務経験	○
実務内容	NESTA JAPAN AD　キューピー株式会社 食と健康推進協力 スパルタンレースオフィシャル　SGXコーチ　NPO法人プロップK 理事		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	「大人になる」ために 自分の人生をコントロールするには	「大人として人生を見る」とは？ 自己管理、関係構築、社会的責任の理解と実践方法を知る
2	何を望み、それをどう得るか？	日常の小さな選択から人生の大きな決断まで、自分の望みを見極め、それを実現する方法を学ぶ
3	変化する世界をどう生きるか？	変化する世界に適応し、テクノロジーやSNSなどの倫理的な使い方を学ぶ
4	人間と社会性 友情の役割とその育て方	友情の大切さ、質の高い友人関係の築き方と維持方法、及び人間関係の影響力について学ぶ
5	家族の中の自分 恋愛における人間関係	家族内での役割と責任の重要性、家族の絆、お互いを支え成長する方法を学ぶ 恋愛における自己理解と相手との健康的な関係構築方法を学ぶ

6	効果的なコミュニケーションスキル	効果的なコミュニケーションスキルの基礎と、会話の始め方、対立した場合の解決方法を学ぶ
7	キャリアの形成と職業選択	自分の興味・適性に合った仕事を見つけ、キャリア形成の方法を学び、履歴書・エントリーシート等の就職の手順を学ぶ
8	仕事で成功する方法	新しいスキル習得やプロフェッショナルな印象を与える服装選び、インポスター症候群の克服方法を学び、職場で成功する基盤を築く
9	「給料」について考える	お金の大切さと賢い使い方を学び、給与計算、税金、貯蓄、投資の基礎知識を学ぶ
10	住まいと車の選び方	一人暮らしの準備と管理、自宅の役割、適切な住まいの選び方、賃貸と購入の比較、引越しの計画、生活空間のデザイン、安全な住環境の確保、適切な交通手段の選択方法を学ぶ
11	楽しく健康的に食べる・栄養の基本	栄養の基本、健康維持方法、健康的な食事習慣形成、健康的に食べる方法を学ぶ
12	メンタルヘルス	メンタルヘルスの基礎、困難への対処法、薬物乱用問題などについて学ぶ
13	生活の中での予期せぬ事態への備え	予期せぬ事態に備える重要性やメンテナンス、電気・水害対策、他者からの助けの求め方を学ぶ
14	責任ある「市民＝社会の一員」であるための方法・失敗から学ぶ未来への教訓	社会人の責任、倫理的行動、社会への積極的な貢献、情報収集の重要性、意思決定を行う自分の役割を学ぶ
15	キャリア教育Ⅰを受けて	前期授業内容の振り返りと総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	パーソナルトレーナーの基礎		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	業界で成功するための必要なスキルやマインドを身につける		
到達目標	・ 業界で働くことについて、具体的に想像できるようになる ・ ビジネスマンとして成功するためのノウハウを理解する ・ 2 年コース選択の前に自分の目指したい方向性について考える		
評価基準	授業態度：40％　／　提出物：40％　／　発表：20％		
認定条件	・ 出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・ 成績評価が2以上の者		
関連資格	NESTA-PFT		
関連科目	キャリア教育Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	大菅 貴広	実務経験	○
実務内容	合同会社ベストパフォーマンス所属。ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者、健康運動指導士として、主に野球選手へのトレーニング指導及び、高齢者への運動指導を専門としている。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	資格取得 目標の立案とターゲットの選定	目標の立て方と資格の取得、その勉強方法について学ぶ どのようなクライアントをターゲットにするか考える
2	スキルを磨く	トレーナーになるための経験を積む方法や自分自身のトレーニングについて考える プロフェッショナルとは何かを学ぶ
3	ビジネススタイル	どのような働き方があるかを知り、自分に合った働き方を考える 履歴書の書き方を学ぶ
4	成功するパーソナルトレーナーになる①	ビジネスプランや事業計画書の作成方法について学ぶ 広告によるサービスについて学ぶ
5	成功するパーソナルトレーナーになる②	マーケティング計画の作成について学ぶ 支出の見積りや収入の予測を立てる

6	開業の準備	起業家としての税金の処理、ビジネス上の登録業務、方針の決定や管理方法について学ぶ 法人の設立方法について学ぶ
7	ビジネス運営	ビジネスを円滑に運営するための方法や法的書類について学ぶ 会計処理や税金について学ぶ クライアントの情報管理の方法について学ぶ
8	マーケティング	顧客を増やしていくために必要なマーケティング方法やサービスの広め方について学ぶ
9	クライアント維持①	クライアントを維持するための方法について学ぶ クライアントに合わせたトレーニングセッションの設定や、メンタルケア、問題を解決する方法を学ぶ
10	クライアント維持②	クライアントを維持するための方法について学ぶ クライアントに合わせたトレーニングセッションの設定や、メンタルケア、問題を解決する方法を学ぶ
11	成長に備える:ワークフローの自動化と文書化	従業員が組織の中で円滑に仕事を進めるための、業務効率を向上させるワークフローについて学ぶ
12	雇用について	従業員を雇用するにあたっての人材の見つけ方や面接・法律・給与などの設定について学ぶ 従業員のモチベーションの向上やフォローアップについて考える
13	ビジネスカルチャーの確立	リーダーシップやチームの中での役割や接し方など、チーム作りについて学ぶ 自分自身や従業員の成長、研修などのトレーニングについて学ぶ
14	サービスを拡大する 10 の素晴らしい方法	起業家としての広い視野を学び、サービスを拡大して収益を伸ばすために役立つためのヒントを得る
15	まとめ ～2年次の目標立案～	活躍できる社会人になるために、在学中に挑戦したい目標を立案する

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	専門初期教育		
必修選択	選択	(学則表記)	専門初期教育		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	NESTAストrengths & パフォーマンススペシャリスト		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	入学直後にパーソナルトレーナーの仕事に関する知識、スキルを実践的に学び、職業イメージを醸成する		
到達目標	パーソナルトレーナーの仕事がイメージでき、これから学ぶべき内容が理解できている		
評価基準	資格試験および、出席状況により評価する。		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	NESTA認定ストrengths & パフォーマンススペシャリスト		
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	岩田 諭	実務経験	○
実務内容	NESTA JAPAN AD キューピー株式会社 食と健康推進協力 スパルタンレースオフィシャル SGXコーチ NPO法人プロップK 理事		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	・トレーナービジネスの可能性（魅力、仕事内容、活動範囲、対象、収入、資格の重要性） ・ストrengths（レジスタンス）トレーニングの魅力
2	人のカラダの基礎知識	・骨格筋の概要、骨格筋の構造、筋肉が成長するしくみ
3	ストrengths（レジスタンス） トレーニングの基礎種目①	・マシントレーニングとフリーウエイトトレーニングの違い ・主要マシントレーニング（チェストプレス、ラットプルダウン、レッグプレス等）
4	ストrengths（レジスタンス） トレーニングの基礎種目②	・パワーラック、器具の取り扱いとセッティング方法 ・ウォーミングアップ（動的ストレッチングを中心） ・フリーウエイト（ベンチプレス、バックスクワット、デッドリフト）
5	リスクマネジメント	・ウォームアップとクーリングダウンの目的、重要性 ・超回復、遅発性筋肉痛
6	トレーニングの原理、原則	・過負荷（オーバーロード）、可逆性、特異性 ・全面性、個別性、意識性、漸進性、反復性

各回の展開		
回数	単元	内容
7	トレーニングと栄養（5大栄養素と役割）	・糖質、たんぱく質と摂取タイミングについて
8	トレーニングプログラムの作成①	・トレーニングプログラム変数 ・カウンセリング
9	トレーニングプログラムの作成②	・初心者に対して、1セッション分のトレーニングプログラムを実際に作成する ・ペアワーク（カウンセリング→トレーニングプログラム作成）
10	各種トレーニングエクササイズ①	・バーベル、ダンベルを用いたトレーニング種目 （ダンベルベンチプレス、フライ、ショルダープレス、サイドレイズ、ランジなど）
11	各種トレーニングエクササイズ②	・バーベル、ダンベルを用いたトレーニング種目 （ダンベルベンチプレス、フライ、ショルダープレス、サイドレイズ、ランジなど）
12	RM測定	・各種マシンの10RMを測定する ・10RMからの1RM換算方法
13	ロールプレイ①	・ペアにて作成したプログラムの指導を行う
14	ロールプレイ②	・ペアにて作成したプログラムの指導を行う
15	まとめ	・学習内容の振り返り ・2年間で身に着けるべき知識、スキルについて



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事、「見て、知り、理解をすること」および、トレーナーとしての業務の一部を「実践してみること」を主なねらいとし、キャリアプランを創造する		
到達目標	自身が選択した各分野における業務を理解することができる その業務を指導者の指示のもと実践することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる		
評価基準	実習先評価：５０％　学校評価：５０％（実習手帳評価）		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる 原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	宮本悠平	実務経験	○
実務内容	日本教育クリエイトでキャリアアドバイザーとして４年、学校法人三幸学園で教職員として５年勤務をした実務経験を基に事前事後指導や、就職活動における心構えについて授業を展開する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	企業研究	希望職種、過去実績を基に実習企業を調べる
2	実習先の決定	企業側の承諾をもって決定
3	事前ガイダンス	実習活動中の留意点の確認、実習手帳の使用についての説明 企業、実習生間により事前打合せ
4	実習	1日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
5	実習	1日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
6	実習	1日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
7	実習	1日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで

各回の展開		
回数	単元	内容
8	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
9	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
10	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
11	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
12	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
13	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
14	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
15	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	サービ斯拉ーニング演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービ斯拉ーニング演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	イベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを体感し「ささえるスポーツ」の楽しさを知り、社会的活動を通して社会人として必要な資質・能力を高めることができる。		
到達目標	コミュニケーション能力を身に付けることができる イベント運営者の1人として責任を果たす行動をとることができる 多くの人と1つのものを創り上げることができる		
評価基準	規定時間到達（50％）、事前事後課題及び報告書の提出（50％）		
認定条件	出席が規定時間数に達している者		
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定　スポーツボランティア研修		
関連科目	サービ斯拉ーニング演習Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	宮本悠平	実務経験	○
実務内容	日本教育クリエイトでキャリアアドバイザーとして4年、学校法人三幸学園で教職員として5年勤務をした実務経験を基に事前事後指導や、就職活動における心構えについて授業を展開する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	スポーツボランティア研修事前学習	スポーツボランティアの目的・ねらいの理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア研修	原則、履修者は参加
3	スポーツボランティア研修事後学習	スポーツボランティア研修で学んだことのアウトプット（感想文800文字以上）
4	事前学習	参加するボランティアの概要、当日の流れをの把握（ボランティアの概要と目標シートの提出）
5	ボランティア	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
6	事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
7	※計15単位間を満たすこと	

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	なし			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界に必要な4つのスキル『専門性』『コミュニケーション』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 自身の提案について、完成までのスケジュールリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	プレゼンテーション（個人発表）：30％ 提出物（データ提出）：30％ 授業態度：40％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	総合演習Ⅱ 総合演習Ⅲ 総合演習Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	宮本悠平			実務経験	○
実務内容	日本教育クリエイトでキャリアアドバイザーとして4年、学校法人三幸学園で教職員として5年勤務をした実務経験を基に事前事後指導や、就職活動における心構えについて授業を展開する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の目的・到達目標（授業を通して身につける力を理解する）
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業の理解を深めていく
3	業界理解②	スポーツ業界・ヘルスケア産業におけるトレンド及び業界の動向を理解する
4	グループ活動	スポーツ業界について学んだ事を活かし自主的に考え、調べ、議論する
5	プレゼンテーションについて	プレゼンテーションの種類、プレゼンテーションの必要性、プレゼンテーションの構成、コミュニケーションスキルについて理解する
6	PDCAサイクルとスケジュール	PDCAサイクルの構成、スケジュール管理について理解する
7	アプリケーションの解説と実践	PowerPoint／Canva／Googleスライドの活用の基本操作を理解する

各回の展開		
回数	単元	内容
8	著作権について、個人活動①	作成にあたり事前に著作権について理解をする。プレゼンテーション内容の設定をしていく。
9	個人活動②	プレゼンテーション作成①（準備）
10	個人活動③	プレゼンテーション作成②（準備）
11	グループ内発表	グループ内プレゼンテーション発表
12	個人活動④	プレゼンテーション修正
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びF B
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びF B
15	後期に向けて	後期動画制作に向けてのスケジュール確認 前期振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	なし			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界で必要な4つのスキル『専門性』『コミュニケーション』『ビジネス力』『イノベーション(創造する力)』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 自身の提案について、完成までのスケジュールリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	プレゼンテーション（動画作成）：30％ 提出物（データ提出）：30％ 授業態度：40％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	総合演習Ⅰ 総合演習Ⅲ 総合演習Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	宮本悠平			実務経験	○
実務内容	日本教育クリエイトでキャリアアドバイザーとして4年、学校法人三幸学園で教職員として5年勤務をした実務経験を基に事前事後指導や、就職活動における心構えについて授業を展開する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の目的、方向性の確認（授業を通して身につける力を再度理解する）
2	SNSについて	SNSの活用方法及びSNSでの成功事例の紹介
3	動画コンテンツについて	動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を理解する
4	動画アプリの紹介と活用	動画制作アプリの紹介をして使用できるようにしていく
5	絵コンテについて	絵コンテについての理解と作成
6	動画コンテンツ作成①	構成検討及び決定、絵コンテ作成、素材収集、編集①
7	動画コンテンツ作成②	素材の編集②

各回の展開		
回数	単元	内容
8	動画コンテンツ作成③	素材の編集③
9	クラス内発表①	クラス発表①
10	クラス内発表②	クラス発表②
11	振り返り	動画コンテンツ作成及びプレゼンテーションまでのプロセスの振り返りとFB
12	集客について	集客の方法やポイント、考え方について理解していく
13	集客SNS素材作成①	集客促進に向けた施策を考える①
14	集客SNS素材作成②	集客促進に向けた施策を考える②
15	2年次に向けて	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続